



Wer in der Vorweihnachtszeit einen Gang zurückschaltet, hat garantiert mehr davon.

# Achtsam im Advent

COVER PUBLIC RELATIONS COVER PUBLIC RELATIONS

**Alle Jahre wieder ... ist sie da. Sie kam also nicht überraschend. Und doch ist die Zeit um Weihnachten für viele eine stressige Zeit. Das muss nicht sein! Gute Organisation und die Rückbesinnung auf das, was uns wirklich guttut, hilft uns, diese Zeit entspannt zu genießen.**

VON SIVIA SCHROFFENEGGER

Für viele Menschen ist die Weihnachtszeit die schönste Zeit des Jahres, für viele andere sind die Wochen rund um Weihnachten gefüllt mit Überstunden, Einkäufen, Essensvorbereitung, Dekoration usw. Also Stress pur. Damit dieses Jahr die Weihnachtszeit total tiefenentspannt abläuft, gibt es nachfol-

gend einige Tipps, die dabei helfen können, ein stressfreies Weihnachten zu feiern. Das Wichtigste überhaupt ist, frühzeitig mit allen Vorbereitungen anzufangen. Wer alles auf dem letzten Moment schiebt, kommt unter Zeitdruck und damit unter Stress. Also ran an die Liste dessen, was es zu tun gibt. Ein großer Stressfaktor können auch zu große Erwartungen an das Fest sein. Hier hilft die Rückbesinnung auf sich selbst. Wie hätte ich es gern? Was tut mir gut? Wie groß sollen die Geschenke, wie aufwendig soll das Essen sein? Womit fühle ich mich wohl? Da braucht es auch mal Mut, alte Rituale zu überdenken und eventuell ersatzlos zu streichen. Vielleicht kann man sich bei einer Feier in kleinerem Rahmen auch mehr

dem Einzelnen widmen? Und es muss nicht alles auf den Schultern einer Person lasten. Die Verteilung von Aufgaben auf die Familienmitglieder kann für alle eine große Bereicherung sein. Außerdem muss nicht immer alles perfekt sein.

**Weihnachtsgeschenke – Weniger ist wahrlich mehr**

Wer beispielsweise auch unterm Jahr gut hinhört oder hinschaut, kann sich schon lange vor der Adventszeit Gedanken über das ideale Geschenk für seine Lieben machen. Dann ist der Kauf weniger stressig. Wir stehen somit nicht am Goldenen Sonntag in der Schlange und müssen nicht täglich flehentlich hoffen, dass der Kurierdienst die Lieferung vor Weihnachten noch

schafft. Eine Liste der Geschenke hilft übrigens beim gezielten Einkauf. In Zeiten der Krise macht Nützliches sicher am meisten Freude. Und: Gutscheine treffen den Geschmack des Einzelnen oft am besten.

**Es langsam angehen lassen – Glücksmomente schaffen**

„Wenn du es eilig hast, gehe langsam“: Dieses japanische Sprichwort gilt besonders in der Vorweihnachtszeit. Wer jeden Tag eine Zehn-Minuten-Pause zur Entspannung fix einplant, kommt nicht so schnell in die Stressspirale. Egal was es ist: ein Spaziergang, ein heißes Bad, eine Tasse Tee mit guter Musik, ein Telefonat mit einem Freund/einer Freundin ... jede/r hat andere Vorlieben. Es liegt an uns, sich diese Zeit zu nehmen. Wer wirklich will, schafft es, sich diesen Freiraum zu gönnen und damit Energie zu tanken. Mut zum Selbst – darum geht es. Viele Glücksmomente sind auch in der Natur zu finden. Vor allem an kalten Wintertagen sind wundersame Kreationen aus Schnee und Eis zu sehen. Man muss nur aufmerksam und achtsam hinschauen.

**Advent: Eine Zeit der großen Vorfreude**

Vorfreude ist die schönste Freude, sagt man. Wer diese Zeit um Weihnachten ganz bewusst gestaltet, kann sie am besten auskosten und unvergessliche Momente kreieren. Ein Weihnachtsmarkt-Feeling daheim mit Kinderpunsch, Glühwein und Schneemannbauen kann deutlich entspannter sein, als der Besuch eines überlaufenen Weihnachtsmarktes. Freude kommt auch beim gemeinsamen Keksebacken auf. Es müssen dabei nicht immer 20 Sorten sein. Auch hier gilt: Weniger ist mehr! Zwanglos soll es sein, und guttun muss es. Gerade im Weniger liegt oft die Magie dieser besonderen Zeit.

**Sivia Schroffenegger**

ist Fachberaterin für Stress- und Burnout-Prävention, Mental- und Fachtrainerin, PR-Beraterin sowie Inhaberin der PR-Agentur „Cover“.



COVER PUBLIC RELATIONS